

# 遭遇变故，陪伴化解心伤

用心倾听，端一杯水，递张纸巾，不用多说

3 月 8 日凌晨，在国人尚未走出“昆明暴恐事件”心理阴霾的时候，马来西亚航空公司一架载有 239 人的航班与管制中心失去联系。突如其来的消息，让几十名等候接机的乘客亲友陷入震惊、焦虑、悲痛中。素昧平生的他们，一下变得同命相连。

同一时间，祈祷、联络、担心、紧张……种种爱心表达方式在网上传递。“马航 370，管制雷达希望你看到。我们为你申请直飞，其他好心机组也会配合避让……”下机穿厚点，记得抱抱你们的亲友，他们很爱你们。”尤其是这段温暖人心的文字，将所有国人的心连在一起。接连发生两件事，在每位国人心中都留下了阴影，亟须心理危机干预人员的介入。

灾难性事件对当事人及其亲友的冲击非常大。在消息尚无、焦心等待的过程中，面对可能失去亲人的情况，有的人觉得希望渺茫，陷入绝望中；也有人觉得有希望，但难以平复心情。生活中，也有不少人会遭遇突如其来的变故，他们有的反复回忆当时的情景，悲痛、焦虑、自责；有的选择遗忘，拒绝回想；有人情绪迟钝，倦怠沉默；有人紧张易怒，对周围过度警觉……

一般来说，心理创伤者会经历 4 个阶段：冲击阶段、防御阶段、解决阶段和成长阶段。美国哥伦比亚大学心理学教授伯纳诺认为，人的



心理是有“弹性”的，在遭遇变故后几个月内就能回到正常轨道，进入解决阶段，能主动做些让心情好转的事情，比如与家人、朋友主动交流，或寻求心理援助。还有人会因此变得更加

理性、成熟，进入心灵成长阶段，提升个体与他人的关系，能正确看待生命价值。他们会重新认识自己，以及自己与他人的联结，因此更加明白“什么是生命中更重要的东西”、

“谁是可以依靠的人”，对别人给予更多的热心与同情心。但有些人如果不及时接受心理治疗，可能会留下问题。

如果您的身边有遭遇类似变故的人，我建议，周围人要给他们理解和无条件的积极关注，用心陪伴，接纳他们呈现出的各种情绪，让其感受到有人与他们在一起，增加安全感。我们能做的是认真倾听，或静静地陪在一边，端一杯水、递一张纸巾。不要说“别哭”、“坚强”等毫无意义的话。

对于心理创伤事件的亲历者，我建议，第一，不要隐藏你的感觉，试着把你的情绪说出来，让别人了解和关心你。第二，不要勉强自己忘记，伤痛的感觉会跟着你一段时间，这是正常的。第三，别忘记你的父母、伴侣或小孩跟你有一样的经历、类似的感受，试着和他们谈谈。第四，好好休息，并和家人、朋友在一起。第五，在伤害与伤痛过后，一定要想办法让你的生活作息尽量恢复正常。

最后，我想提醒有关部门，此时信息准确、医疗救助、物质保障、全力合作，是心理危机干预的关键前提。要在家属中选出比较理智、情绪稳定的，与之建立合作关系，进行心理对接，通过这些理性的家属去陪伴和感染激动的家属；对情绪波动激烈的人员建档，进行后续跟踪治疗。

(傅春胜)

## 患上『下班沉默症』 抱抱家人

前几天，朋友雅丽打来电话诉说：“自打年前开始，我老公下班回来一声不吭。原以为他上班累，可有一天去他单位送饭，我看到他正跟同事侃侃而谈。他是不是不爱我了？”

挂上电话，我给雅丽的老公拨了过去。他在电话里叫屈：“我哪有不爱她！上班跟同事聊天是为了维护人际关系。可回了家我真的一句话都不想说。”

听完两个人的倾诉，我明白了，雅丽的老公可能是患上了“下班沉默症”。《中国青年报》社会调查中心曾对 2750 人调查显示，83.1% 的受访者有不同程度的下班沉默现象。其中，52.7% 的人认为，长时间疲劳使人形成了排斥情感交流的惯性；37% 的人认为，工作和交通环境太嘈杂导致人们迫切需要安静的空间。

下了班不想说话，心理原因很多：其一，相当一部分人把沉默当成减压方式。但有研究证实，夫妻经常互动才能减轻压力，提高生活满意度。其二，家庭成员间存

在沟通障碍，导致内心疏离。其三，职业倦怠会使人采取回避的态度应对压力。

工作累，回家不想说话可以理解，但长期缺少言语交流会使家庭亲密感缺失，缺乏包容，容易起冲突。这种行为还会给孩子们树立坏榜样，甚至影响其成年后的婚姻家庭生活。因此，我建议，如果下了班实在不想说话，不妨用肢体接触代替语言。比如回家搂搂孩子和配偶，然后一起看电视。拥抱能提升人体内的催产素（一种缓解压力、改善情绪的激素）水平。更重要的是积极处理沉默背后的问题：如果是家庭关系出问题，可以寻求家庭治疗师的帮助；如果是工作压力太大，不妨求助资深职场人。

如果家里有这样的人，建议在他回家时递上一杯水，然后做你自己的事，给他独处的时间。这份关怀和理解能让他感受到家庭温暖，促进良性互动。

(马健文)



### ◆ 很少主动联系

### ◆ 充斥利益关系

### ◆ 没人倾诉心声

## 快餐时代，友谊变味了

不久前，微博上一个帖子“就当这一生未曾相识过”成为热门话题。文中写道：“有些朋友基本上永远不会主动找你。偶尔找你，不是手头有点紧，就是一句‘我要结婚’”。网友们对此纷纷表示认同。现在的友谊如同快餐，过年短信拜个年，微信朋友圈点个赞，看似高朋满座，实际内心空虚。



尽管手机、微信等通讯方式让人和人之间的沟通没有了时空距离，但在夜深人静时翻开电话本，有几个人可以倾诉心声？这样的现实让我们感慨：还有多少真正的友谊？近日，《心理月刊》对 3601 名参与者调查显示，35.3% 的人认为朋友给生活带来的积极影响最多，高于家人和伴侣；69.2% 的人认为友情比爱情更重要。这一结果出人意料，又在情理之中。究其原因，主要是当前社会流动性强，许多年轻人与父母分开，导致传统家族观失去活力。离婚率持续走高让“白头偕老”的婚姻理想面临危机。这些都让孤独的人们转而追求更现实的友谊。

为何人们渴求友情，却又觉得无友可交呢？首先，随着成长，人们逐渐有了家庭、工作，生活圈子变了。

心理学家发现，人的精力是有限的，如果不用心经营，原先的交情难免越来越淡。其次，如今处于社会变革期，人际关系中不乏利益往来，让人不得不凡事多个心眼，保护自己。虽然生活更繁华了，但与以前相比，我们需要的珍惜、肯定、支持，在友谊中很难找到。最后，社会节奏加快，许多人连吃个饭都食不知味，更别提花时间与朋友喝茶、谈心了。动性强也让交人员流

友变得更随意。

美国心理学著作《爱与生存：亲密关系的医疗作用》中写道：“文化中真

正的流行病是精神上的孤独感……爱与亲昵，似为天下至柔，却最有力量。”这告诉我们，只有与真朋友相处，一起分担彼此的忧伤、焦虑，无须伪装，也不必担心形象，才能放下所有戒备，忘记生活压力，做回真正的自己。

要想走出快餐化的友谊，交到真朋友，我们要反省自己：对曾经的好友，是否因嫉妒他们的境况好或嫌弃他们的状况差而疏远？是否忙于经营事业、家庭而忽略了关心朋友？是否还记得曾经困难的时候朋友给予的一切？是否还记得好友的生日，主动给他们送上问候？真正的友谊需要两个人相互信任，给予对方足够的时间和耐心，彼此认真倾听，在对话过程中不断交换善意，并且接受对方的不同意见，超越误会，战胜考验。与其期待别人来珍爱我们，不如让自己成为值得珍爱的人。人与人有共通的需要：爱与归属。在快餐时代，只要有这两样宝，就能经营出滋养心灵的坚固友谊。

(据《生命时报》)

